

### (3) 心臓病

心臓病予防は、脂肪やコレステロールの多い食事などを見直し、適切な食事と運動習慣で、肥満や動脈硬化を防ぐことが大切である。

- ① 対応：●基本的には高血圧予防と共通するもので、特に減塩は必須である。
- ② 予防のための食生活ポイント
  - 肥満は、動脈硬化を促進する大きな要因となり心臓に負担をかけるため、適正エネルギー量を守り、適正体重に心がける。
  - 体の状態を安定させ、生活のリズムを整えるために、1日3食きちんと食べる。
  - コレステロールの含有量を知り、適量摂取を心がける。
  - HDLコレステロールが40mg/dl未満にならないようにする。
  - LDLコレステロールを増やさないようにする。
  - 肉・魚・大豆製品をバランスよく食べる。しかし、塩分量や脂肪が多くなりがち加工食品には注意が必要である。
  - 脂肪の摂取のバランスをとる。(動物性と植物性のバランス)
  - 薄味に慣れる。(塩分の制限)
  - 抗酸化ビタミンやミネラルが多く含まれる野菜、海藻、きのこ類を積極的に食べる。
  - 食物繊維を目標量とるために、野菜を350g食べるように心がける。
- ③ 献立例 (2) 高血圧の献立参照

#### \* 参考資料

・ LDLコレステロール・塩分量の算出法

LDL コレステロール	総コレステロール値-HDLコレステロール値-(*中性脂肪×0.2) *中性脂肪が400mg/dl以上の場合は(中性脂肪×0.16)
食塩相当量(g)	ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)

\*食品中に含まれる塩分量は高血圧の予防を参照

・脂質のバランスをとる意義

脂質には動物性と植物性があり、その中でも様々な種類がある。動物性の脂肪に多い飽和脂肪酸はとりすぎると血中コレステロール値を上昇させ、植物性や魚油に多い不飽和脂肪酸はコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがある。

ただし、リノール酸などのn-6系の脂肪酸はとりすぎると悪玉コレステロールを増す原因になる。また、αリノレン酸、EPA、DHAなどのn-3系脂肪酸は、血栓を防ぎ血液の流れを良くする作用がある。しかし、酸化されやすい面もある。一価不飽和脂肪酸のオレイン酸は、酸化されにくい脂肪酸で、動脈硬化の予防効果は高いといわれている。

しかし、いずれの脂肪酸も適量はからだに必要で、健康維持のためには下表のようなバランスでとることがよいとされている。

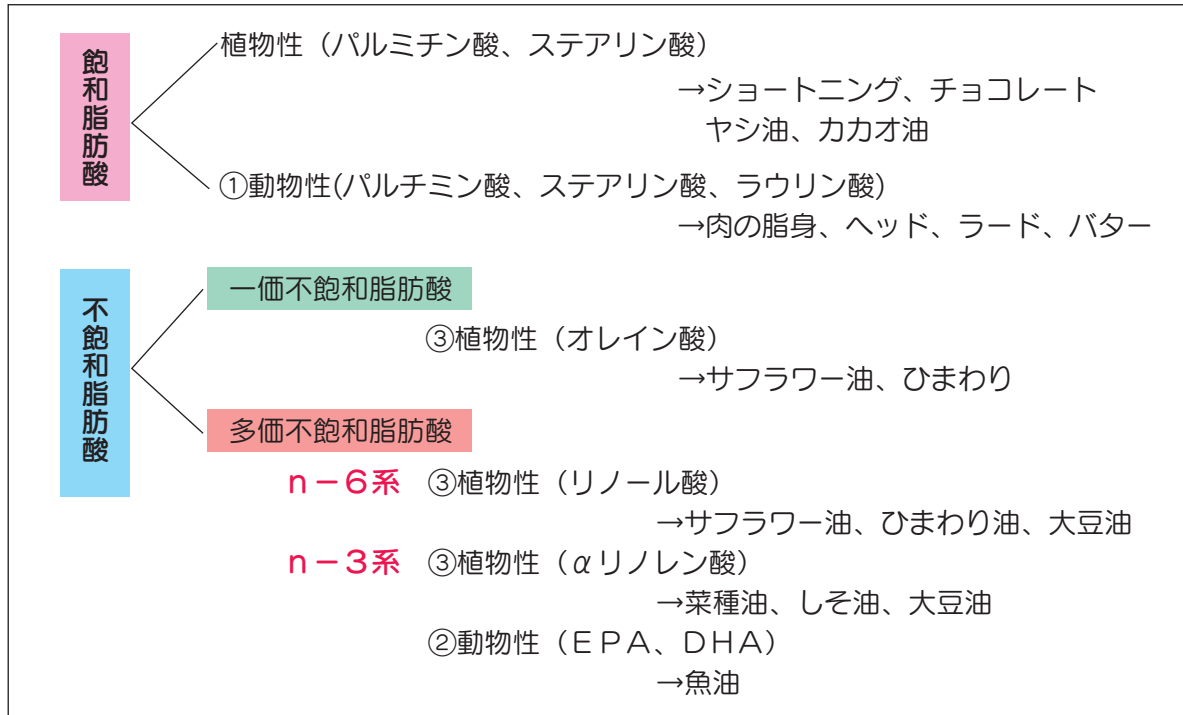
・脂質の1日の食事摂取基準：目標量

性別	年齢(歳)	総脂質 (%エネルギー)	飽和脂肪酸 (%エネルギー)	*n-6系 脂肪酸 (%エネルギー)	*n-3系 脂肪酸 (g/日)	コレステロール (mg/日)
男	50~ 69	20以上 25未満	4.5以上 7.0未満	10未満	2.9以上	750未満
	70 以上	15以上 25未満	4.5以上 7.0未満	10未満	2.2以上	750未満
女	50~ 69	20以上 25未満	4.5以上 7.0未満	10未満	2.5以上	600未満
	70 以上	15以上 25未満	4.5以上 7.0未満	10未満	2.0以上	600未満

※n-6系脂肪酸 リノール酸など(サフラワー油、ひまわり油などに多い)

※n-3系脂肪酸 αリノレン酸、EPA、DHA(菜種油、しそ油、青背魚)

・脂肪酸の種類



・望ましい脂肪酸バランスのとりかたの考え方

飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸
1	: 1.5	: 1

①  
飽和脂肪酸を多く含む肉等の動物性脂質  
4

②  
不飽和脂肪酸を多く含む魚の脂質  
1

③  
不飽和脂肪酸の多い大豆や種実などの植物性食品に由来する脂質  
5

n-6系 : n-3系 = 4 : 1

# 問 診 表

コレステロール高値者

HDL低値者

中性脂肪高値者

該当するところを ○ で囲んでください

番号	質問項目	C	B	A	備考
1	好き嫌い	多い	あまりない	ほとんどない	
2	腹いっぱい食べますか	いつも	時々	腹八分にしている	
3	3食きちんと食べますか	抜くときが多い	時々抜く	食べる	
4	夕食時間は	いつもおそい	時々おそい	早い・早いほう	
5	よくかんで食べていますか	あまり噛まない	少しは噛んでいる	よく噛んでいる	
6	外食について	多い	時々	あまりしない・たまにする程度	
7	ストレス	多い	少し	あまりない・あっても解消を図っている	
8	卵について	あまり食べない	週に1~2個	1日サイズ半個~Sサイズ1個位にしている	
9	卵使用菓子	気にしない	少しは気をつける	卵との調整をしている	
11	肉類の脂身	食べる	たまに食べる	食べない時が多い	
12	レバー等の内臓物	よく食べる	たまに食べる	食べない時が多い	
13	ハムやベーコン	よく食べる	たまに食べる	食べない時が多い	
14	牛乳	あまり飲まない	少しは飲む	毎日1本程度(200ml)飲む	
15	飲みすぎ(1日2本以上)	飲みすぎ(1日2本以上)	たまに飲みすぎる		
16	揚げ物	しょっちゅう	よく食べる	たまに食べる程度(週1~2以下)	
17	炒め物料理	多い	1日4~5回	1日1~3回程度	
18	マヨネーズ・ドレッシング	しょっちゅう	よく食べる	たまに食べる	
20	バター	しょっちゅう	よく食べる	たまに食べる	
21	ラーメンの汁	全部飲む	少し飲む	飲まない・1~2口程度	
22	魚 *1切れ:煮魚用	1日2切れ以上	少しは食べる	1日1切れ程度	
23		あまり食べない			
24	背の青い魚・脂肪の多い魚	あまり食べない	少しは食べる	よく食べる	
25	魚卵	しょっちゅう	よく食べる	たまに食べる	
26		一度にたくさん	ちょっと多い	少し	
27	豆腐又は納豆	あまり食べない	少しは食べる	毎日豆腐1/3丁程度又は納豆ミニパック1個位食べる	
28		いつも山ほど食べる	ちょっと多いかも		
29	野菜	あまり食べない	少しは食べる	よく食べる	
30		いつも山ほど食べる	時々食べ過ぎる		
31		食べない時が多い	時々食べない時がある	毎食食べる	
32	海藻類	あまり食べない	たまに食べる	よく食べる	
33	きのこ類	あまり食べない	たまに食べる	よく食べる	
34	いも類	あまり食べない	たまに食べる	よく食べる	
35	頻度	食べすぎが多い	たまに食べすぎる	食べすぎはほとんどない	
36	味付け	濃い	普通	薄い	
37	お浸しなどにしょうゆを	たくさんかける	普通	ほんの少し・またはだし汁などで薄めている	
38	漬物	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない・ほんの少し	
39	干物	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない	
40	インスタントラーメン	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない	
41	間食	日に何回も	1日2~3回	1日1回程度	
42	回数	多い	少し多い	少し・食べない	
43	量	あまり食べない	少しは食べる	適量(みかんなら1日でM2個程度)	
44	果物	いつも山ほど食べる	時々食べ過ぎる	(りんごなら中1個程度)	
45	砂糖使用の料理	しょっちゅう	よく食べる	たまに食べる	
46	回数	多い	少し多い	少し	
47	量	ほとんど毎日	時々飲む	飲まない・飲んでも週に2~3回休んでいる	
48		2合以上	1~2合	1合以内	
49	たばこ	吸っている	間接的に煙を吸っている	吸わない・煙も吸っていない	
50		やめたいと思わない	やめるよう努力中	やめた	
51	運動	何もしていない	時々実施	毎日実施	
52	家の中で	あまり動かない	少しは動く	よく動く	
53	歩くこと	気にしていない	心がけてはいるがなかなか	努めている	
54	出来事	よく気にする	時々くよくよする	あまりくよくよしない	

(参考資料 水戸市保健センター)

#### (4) 糖尿病

糖尿病予防は、日頃の食生活の管理が大切である。

糖尿病予備軍を含め、食事療法、運動療法により血糖コントロールを行い、合併症の予防に努める。

- ① 対応：●主治医の指示の有無を確認する。  
●栄養価の配分は下記による。

栄養素名	適用	備考
エネルギー	年齢、性、身長、体重、仕事量、運動量、合併症の有無などにより決定される。(P25参照)	
たんぱく質	エネルギー比 15～20%	・標準体重1kgあたり1.0～1.2g ・腎症予防のために早期よりたんぱく質の過剰摂取をさける
脂質	エネルギー比 20～25%	・多価不飽和脂肪酸の多い植物油が望ましい
糖質	エネルギー比 50～60%	・100～150g以下にはしないようにする。
繊維	18～25g	・食物繊維を十分に摂取する。

#### ② 予防のための食生活ポイント

- I型糖尿病もII型糖尿病も同様に行う。
- 年齢、性、身長、体重、仕事量、運動量、合併症の有無などにより決定される。(P25参照)
- 食事療法を行うときは、「糖尿病のための食品交換表」を利用すると便利である。
- 食品交換表が難しい場合は、目安量を繰り返し教えていく。
- 食品交換表を使用した場合、ビタミンや食物繊維が不足がちになるので注意する。
- 食事担当者や家族も一緒に指導する。
- 食事療法の必要性を十分に理解してもらう。
- これまでにどのような食事をしてきたかを把握する。
- 摂取量が多い場合、段階的に制限するという事も視野に入れておく。
- 食品の秤量や計算、記録など参加型を繰り返し行うと効果的である。
- 材料は計量する習慣をつける。
- 食事の目安として、「主食、主菜、副菜」のある献立とする。
- インスタント食品、加工食品は控える。
- 食物繊維の多い、糖精度の低い食品(玄米、豆類、芋など)を使用すると良い。
- 単純糖質の多い食品は吸収が早いので、できるだけ多糖類のでんぷんの多い食品にする。
- 脂身の少ない材料を選ぶ。
- 低エネルギーの調理法を指導する。(例：揚げ物を焼き物にする)
- 海藻類、きのこ類などの低エネルギー食品を組み合わせる。
- 野菜類、海藻類を多く食べると良いが、調味料のとり過ぎに注意する。

- 合併症予防のため、味付けは薄味とし、塩分を7～8g未満にする。
- 大皿盛りより、1人ずつの別盛りが良い。
- ボリュームのある盛り付けとなるようにする。(骨付肉利用等)
- 欠食しないで、1日3回、規則正しく、ゆっくり食べる。
- 「～はダメ」というよりは「～も食べられます」という指導をする。
- 「食べたい」という欲求は、病気がそうさせるということも知らせておく。
- 厳格な血糖コントロールを行い、腎症、網膜症、神経障害などの合併症を、早期から予防していくことが重要である。
- 糖尿病性腎症予防のため、健診での早期発見が重要である。クレアチニンの高値や尿たんぱくの有無を見逃さないようにし、時には専門医の受診を勧める。
- 微量アルブミン尿が出現した時点から、たんぱく質摂取過剰の有無をチェックする。
- 血糖が高い場合の運動は考慮する。
- 低血糖を予防するため、空腹時の運動はさける。
- 低血糖の場合の対応の仕方及び予防法について指導しておく。

#### 【低血糖発作の場合】

- ・意識がはっきりしている場合には、砂糖、はちみつ、ジュース等の糖質を経口摂取させる。ブドウ糖があればより良い。
- ・意識障害時には、すみやかに医療機関に連絡する。  
低血糖にそなえ、飴やビスケットを携帯する。
- ・予防のためには、食事量、食事時刻、運動量を規則的とする。運動時には補食をとることも良い。

#### GI (グリセミック・インデックス) 値について

GI値は、食後の血糖値の上昇度合いを数値化したもの。

食品 (組み合わせ食) のGI値		(米飯を基準値100とした場合)	
糖液	122	新粉もち	83
赤飯	105	白玉	79
もと	101	牛乳と米飯	69
かゆ	99	コーンフレークと牛乳	68
塩むすび	97	寿司めし	67
焼おにぎり	94	うどん	58
パン	92	スパゲッティ	56
低たんぱく質米	86		

GIが高い食品は、血糖を上げやすく、GIが低い食品は血糖値を上がりにくくする。食品の種類、調理法、組み合わせなど食品選択の参考にするとよい。

<糖尿病一次予防のための手引き 茨城県保健福祉部、茨城県健康科学センター>

(例) 食品交換表 1単位の目安

1日分の主菜の目安：指示エネルギー量に従い3つ、4つと選択します。

(大きさの目安はティーパックを参考に)



鮭赤身 60g



真鯛 60g



養殖平目60g(平目80g)



銀だら 40g



秋刀魚・頭、内臓、骨付50g  
(正味30g)



養殖平目骨付70g(平目90g)



しらす干し 40g



赤次干物 30g



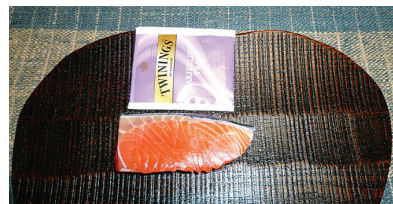
うなぎ30g



木綿豆腐 100g



卵 小1個



キングサーモン40g(鮭60g)



納豆 40g



ロースハム40g



鶏ささ身80g



油揚げ20g(写真は厚め)



豚ロース肉 40g



挽肉(豚・牛・鶏)40g

# 糖尿病対策

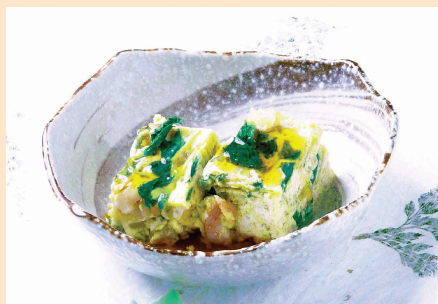
質 問	C	→ B	→ A
おなかいっぱい食べないと満足できない	いつも	たまにある	腹八分
食べだめをすることが	よくある	たまにある	あまりない
間食を食べることが	よくある	たまにある	あまりない
夜食を食べることが	よくある	たまにある	あまりない
果物の量を1日総量でみると	・多い ・あまり食べない	多いかも	りんごなら半分程度
砂糖入飲み物(缶ジュース・コーヒー・紅茶等)	よく飲む	たまに飲む	あまり飲まない
食事を抜くことが	多い	時々ある	あまりない
主食をとらないことが	多い	時々ある	あまりない
どちらかというとき穀類に偏ることが	多い	時々ある	あまりない
野菜のとり方、1日のなかでの頻度	0~1食	2食	毎食
1回あたりの量は	少し	少なめ	普通以上
海藻のとり方について	あまり食べない	たまに	毎日または1日おき
きのこ類のとり方について	あまり食べない	たまに	毎日または1日おき
外食について	多い	時々	あまりない
インスタント食品や加工食品を	よく利用する	たまに利用	あまりない
酒を飲むことが	よくある	たまにある	あまりない
ごはんを食べないで酒を飲むことが	よくある	たまにある	あまりない
たばこは	ヘビー	吸っている	吸わない
からだを動かすことが	少ない	少ないほう	よく動かしている
座っている時間が	多い	少し多い	少ない
食事時間など生活が不規則	いつも	たまに	規則的
ストレスを感じる事が	多い	少し多い	あまりない
太りすぎ	BMI・26以上	BMI・25以上 26未満	BMI・25未満
血圧が高いことが	ある	たまに高い	高くない
総コレステロール値が	とても高い	基準値より高い	基準値以内
中性脂肪	とても高い	基準値より高い	基準値以内

(参考資料 水戸市保健センター)

③ 献立例

空也蒸し豆腐

主菜



材料 卵豆腐型18cm×12cm  
(6人分)

卵	5個
豆腐	1/3丁(120g)
むきエビ	80g
みつば	1パック
だし汁	200ml
A	塩 小さじ1
	酒 小さじ1
	みりん 小さじ3

作り方

- ①ボールに卵、手をつぶした豆腐、むきエビ、1cmに切ったみつば、だし汁、Aを入れ混ぜ合わせる。
- ②①を卵豆腐用の型に入れる。
- ③沸騰した蒸し器に②を入れて、15分ほど蒸す。
- ④竹串で刺してみても、卵汁がでないようであればできあがり。

1人分

エネルギー	100kcal
たんぱく質	9.5g
塩分	1.2g

青しそのチジミ風

主菜



材料 2人分

卵	2個
豚挽肉	30g
しょうゆ・酒	各大さじ1/2
青しそ	4枚
小麦粉	大さじ2
ごま油	大さじ1
A	しょうゆ 大さじ1
	酢 大さじ1
	豆板醤 少々

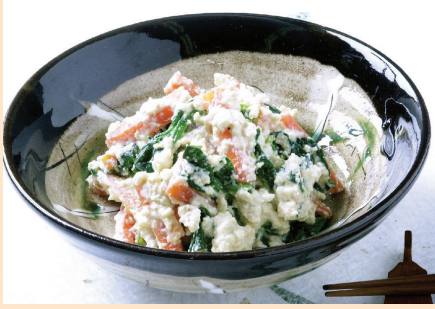
作り方

- ①豚挽肉にしょうゆと酒を加えて混ぜる。
- ②青しそは、細かく切る。
- ③卵を溶きほぐし、①と②を加え、小麦粉を混ぜ合わせる。
- ④フライパンを熱し、ごま油をしき、③を焼く。(片面を約2分ずつ両面焼く。)
- ⑤④を約4cm角のサイズに切り分け、Aを混ぜ合わせて添える。

1人分

エネルギー	176kcal
たんぱく質	10.8g
塩分	2.2g





材料 2人分

ほうれん草(しょうゆ)	1/2束	
人参	25g	
豆腐	1/4丁	
A	ピーナッツ(粉末)	
	大さじ2	1/2
	砂糖	大さじ1/2
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	だし(顆粒)	少々
	塩	少々

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水にさらしてアクを抜き、3~4cmに切り、しょうゆを少量まぜて絞っておく。(捨てしょうゆ) 人参は2~3cmの長さのうす切りにして茹でる。
- ②豆腐は水きりをする。
- ③すり鉢に豆腐、Aを入れて和え衣を作る。
- ④①を③に加え和える。

1人分

エネルギー	165kcal
たんぱく質	9.2g
塩分	0.6g



材料 2人分

春菊	1/2束	
えのき茸(小袋)	1袋	
にんにく	1片	
油	大さじ1	
A	オイスターソース	大さじ1
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	水溶き片栗粉	大さじ2

作り方

- ①春菊は葉を3~4cmに切って茹でる。えのきはほぐし、にんにくは薄切りにする。
- ②油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。えのき茸、春菊を加え軽く炒め、Aを加えて手早く炒めて、水溶き片栗粉をからめる。

1人分

エネルギー	95kcal
たんぱく質	3.2g
塩分	1.3g